

# サロンなどで活用できるレクリエーション用品について

## 1 ふまねっと

横3マス×縦8マス(横1.5m×縦4m)の大きな網(連結して縦に延長することも可能)  
【遊び方】 1マス50cm四方の大きさの網を床に敷き、黒い網の部分をつままないようにゆっくりと歩く運動です。ゆっくりと歩くことで足腰を鍛えたり、色んな歩き方を覚える、次に出す足を考えることで、認知症の予防にも繋がります。



## 2 ガンバルーン

ガンバルーンボール(直径25cm程度)30個、ゲームに使う備品(ザル、かごなど)  
【遊び方】 空気の抜けたボールを使って、椅子に座ったままでできるストレッチやトレーニングができます。他にも、ボールを使って、簡単にできるゲームもあります。

### □ゲームの一例

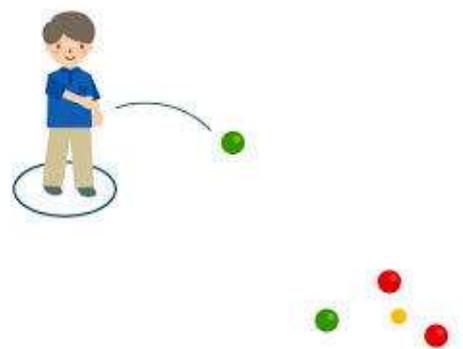
- ・的当て→テーブルに置いた大きさの違うペットボトルが落ちるようにボールを投げる
- ・ザル乗せ→床に置いた距離や大きさの違うザルにボールが乗るようにボールを投げる
- ・テーブル乗せ→離れた距離に置いたテーブルに乗るようにボールを投げる



### 3 ニチレクボール

ボール(赤・青)各6個、標的球(黄)1個

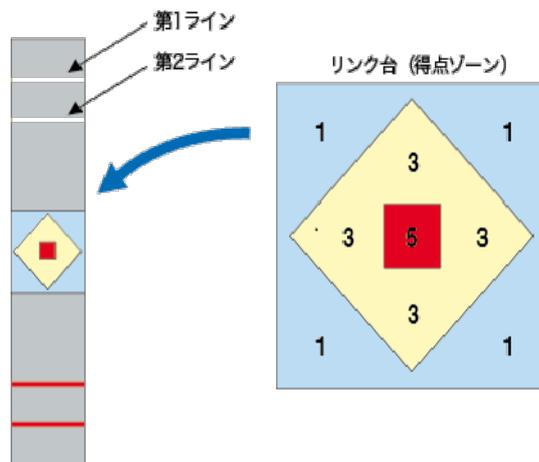
【遊び方】 的になる黄色いボールを投げて、的に近づくように赤と青のボールを投げ合っ  
て、的に近づいたボールの数で得点を競うゲームです。先に13点を取ると勝ち  
になります。



### 4 オーバルボール

卵型のボール(赤・白)各4個、得点台、投球ライン2枚

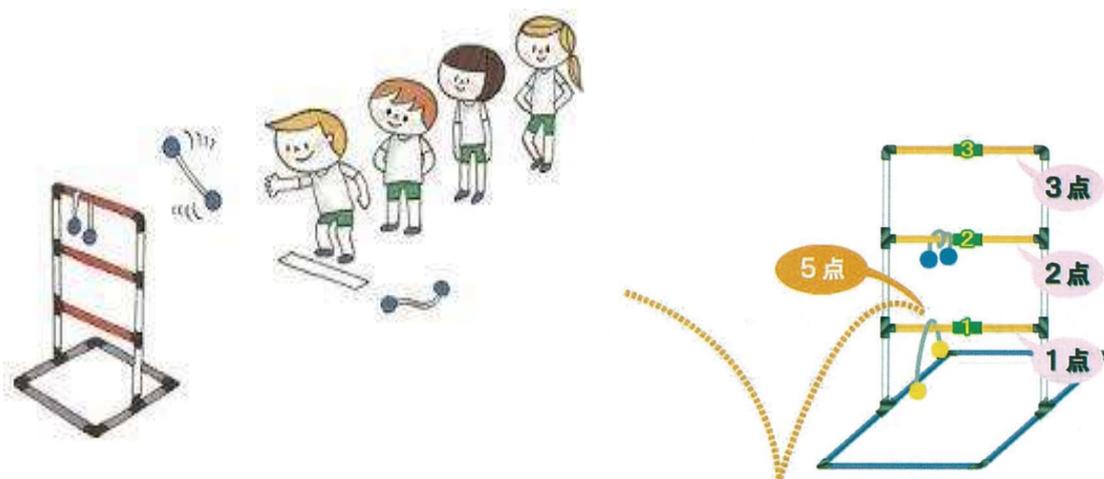
【遊び方】 コートの真ん中にある台にボールを転がして、得点台に乗った得点を競うゲー  
ムです。ボールは楕円形の卵型で、持ち方や転がし方で動きが変わります。



## 5 ラダーゲッター

ひも付きの球(青・黄)各6個、はしご台2個、得点板

【遊び方】 ひもでつながっている2つの球を、得点の書いているはしごに引っかかるように投げて、得点を競うゲームです。力はいりませんが、手を放すタイミングで飛んでいく方向が変わり、加減の調整が必要になります。



## 6 ルーレット

ルーレット台(直径35cm程度)、BET テーブル、ボール2個、チップ、トランプ

【遊び方】 まさに、カジノで見るルーレットそのもので、台に止まった数字や色などを予想して遊ぶゲームです。もちろん、お金を掛けることはできませんが、十分に楽しめること間違いなしです。



## 7 こころろダーツ

的(縦・横185cm)、お手玉ボール(赤・青)各5個

【遊び方】 床に敷いた的に、ボールを転がしたり、投げたりして止まった得点を競うゲームです。得点は、ダーツと同じ形で得点になります。

ボールは、柔らかく円形ではないので、不規則な動きや止まり方をします。

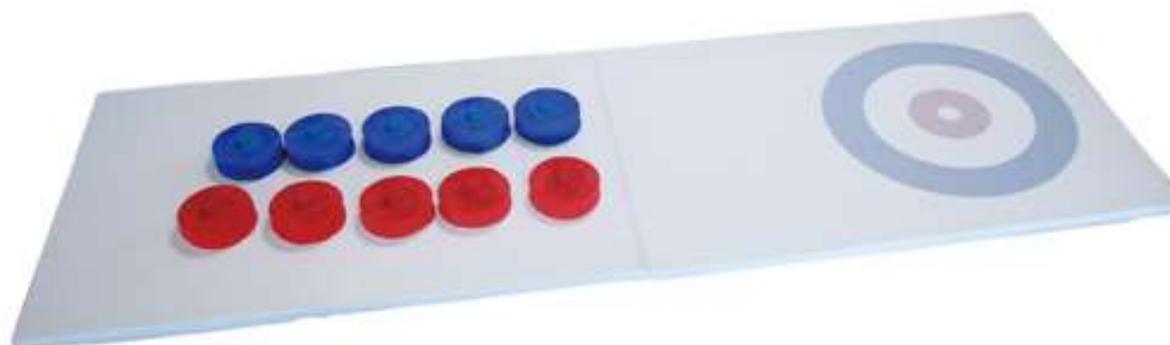


## 8 スロットカーリング

カーリングマット(長さ180cm×幅60cm)、ストーン(赤・青)各5個

【遊び方】 机の上でできる小さなカーリングで、交互に的に向かってストーンを滑らせて、最終的に的の中心にある色のチームが勝ちになります。

ストーンは、固いスポンジ素材なので、安全に遊ぶことができます。



## 9 スマイル射的

的(縦11cm×横57cm×高18cm)、輪ゴムピストル2個

【遊び方】縁日などでよく見られる射的ですが、的に点数を決めて、的に倒した点数で得点を競うゲームです。



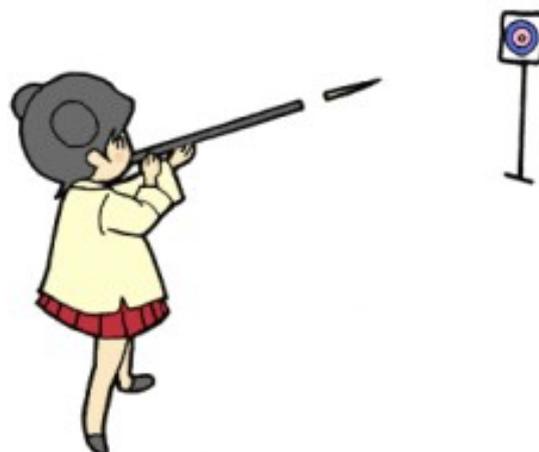
## 10 レクリエーション吹き矢

的(3種類)、筒5本、矢(吸盤タイプ)30個

【遊び方】腹式呼吸を使った運動で、誰でも簡単に行うことができる健康スポーツです。

矢は軽くて吸盤で的に付くので、安全にも行うことができます。

吹き矢は、腹式呼吸による有酸素運動なので健康増進にもつながり、20発を吹くことでウォーキング5kmくらいのカロリー消化が得られるとされており、ダイエット効果も期待できる運動です。他にも、ストレスの解消や気分転換などの効果も期待できます。



## 11 モルック

モルック本体(ケース、スキttl(12本)、モルック棒)、モルックカリー、スコアボード  
【遊び方】 1~12までの番号がついた棒(スキttl)にモルック棒を投げて得点を争う競技です。倒れた番号または倒れた本数が得点となり、ちょうど50点になったチームが勝ちとなります。



## 12 点鳥ルーレット

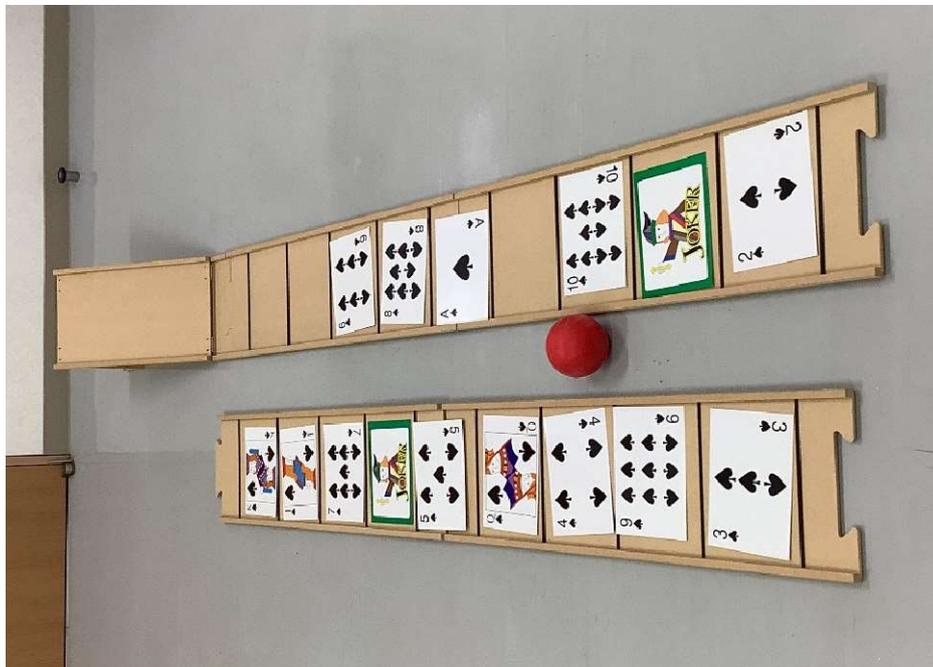
的シート(縦・横75cm)、点数カード、鳥型ルーレット、ハンマー  
【遊び方】 的シートに点数カードを並べ、ハンマーで赤い玉をたたき、緑の玉が止まったところの点数が得点となります。



## 13 ゲームレール

レール(幅25cm×長さ90cm)4枚、ストッパー1枚、玉、点数トランプ

【遊び方】レールをつなぎ、マスにトランプカードを並べます。球を投げストッパーから戻ってきた玉が止まったところのマスにおいてあるカードが得点となります。



## 14 バグゴ

バグゴ本体、ビーンバッグ(赤・青)、ロープ

【遊び方】バグゴ本体を並べ、一定の距離からビーンバッグを本体の穴をめがけて投げて、先に21点になったチームが勝ちとなります。



## 15 マナー豆匠(4セット)

本体(豆10×2)、箸(2組)

【遊び方】 重箱に入っている豆を箸で豆つかみをするゲームです。豆つかみの方法によって遊び方は色々あります。



## 16 ストライクボード

ストライクボード本体(高さ122cm×幅70cm×奥行80cm)、カラー玉(10個)

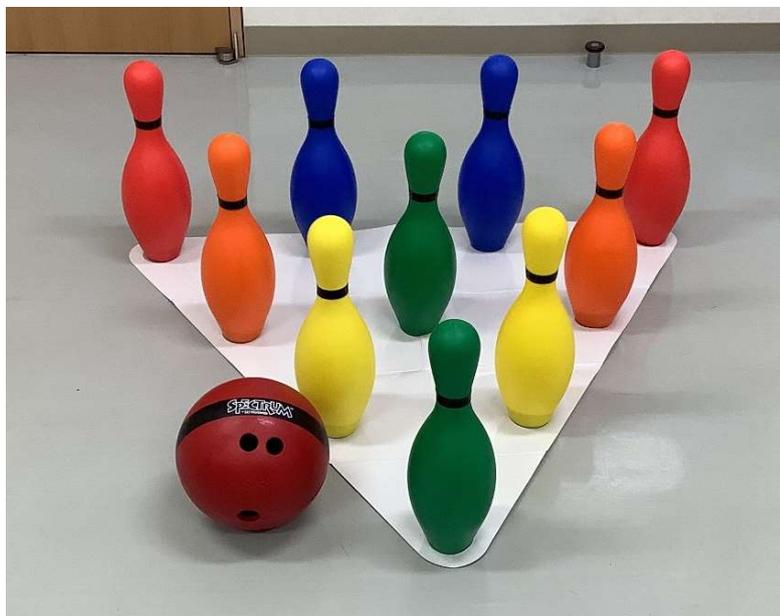
【遊び方】 ストライクボードの1～9の番号に向けてカラー玉を投げてボードが倒れた数などを競うゲームです。



## 17 カラーボウリング

ピン(10本(赤、青、黄、橙、緑 各2本)、ピンセッター、ボール

【遊び方】 通常のボウリングと同じくピンをめがけてボールを投げて得点を競います。  
それ以外にも、ピンがカラーなので色ごとに点数を決めて競う事も出来ます。



## 18 回転ダーツセット

的(直径70cm)、ダーツ6本

【遊び方】 得点の書いてある的にダーツを投げて、得点を競うゲームですが、的は回転することができるので、運も必要なゲームです。  
ダーツと的は、マジックテープなので、安全に遊ぶことができます。



## 19 シャッフル&ゴルフセット

マット1枚(長さ360cm×幅95cm)、スティック2本、ボール(赤・白)各5個

【遊び方】 マットに書かれた点数に止まった得点を競うゲームです。ボールは32面体のデコボコで、予測できない方向に転がったりして、運も必要なゲームです。



## 20 だるま落としゲーム

だるま(頭1個、胴体4個)、バット1本

【遊び方】 昔からあるだるま落としを大きくしたもので、だるまとバットは発泡スチロールでできているので、安全に遊ぶことができます。



## 21 バルバレー公式セット

ボール、ネット(幅250cm)、支柱

【遊び方】 風船のような軽いボールを使ったバレーに似た競技で、ネットの高さやコート  
の大きさも変えて遊ぶことができるので、会場にあわせて遊ぶことができ、誰  
でも楽しむことができます。



## 22 フリースタイル輪投げ

台と支柱／7色(白・青・黄・緑・赤・水・桃×各1)、輪／5色(白・青・黄・緑・赤×各5)

【遊び方】 支柱をめがけて輪を投げるゲームです。台が6角となっているので、ハチの巣  
型や横に並べるなどレイアウトは自由にできます。

「輪投げ」は腕や手首を使って投げる動作が運動機能の向上に繋がります。



## 23 思い出カルタ

読み札50枚、取り札50枚 札の大きさ:12cm×16.6cm

【遊び方】 昭和を彩った歌謡曲の数々をカラフルな絵柄にした「思い出カルタ」です。

読み札に書かれた歌詞を歌い、取り札に書いてある後半の歌詞を思い出して札を取るカルタです。歌詞を思い出すことで脳の活性化や思い出を引き出すきっかけづくりにもなります。



## 24 たいこ相撲

土俵 1、力士 6組、バチ2組

【遊び方】 紙相撲では物足りない！ そんな声に応えて出された用具です。

土俵をバチで太鼓のように叩く、というゲームです。

力士の手足をうまく組み合わせて、バランスよく強い力士を工夫します。

また力士同士の手を組み合わせることで四つ相撲もできます。

